



للمتزوجين حديثاً أو المقبلين على الزواج

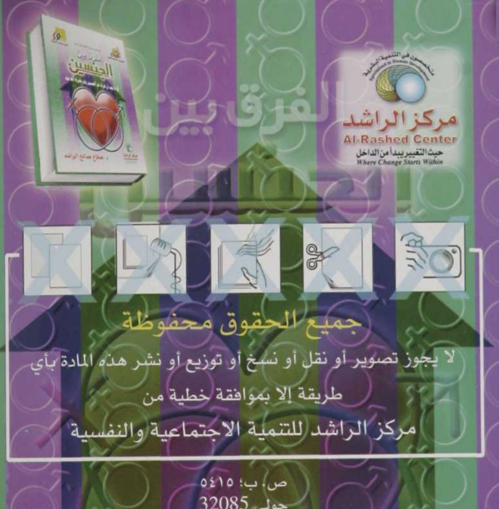


الفرق بين الجنسين

كل ما يجب أن تعرفه عن الجنسين ولم يخبرك أحد عنه



د. صلاح صالح الراشد



ص. ب: ٥٤١٥
حولي 32085
دولة الكويت

الكويت 2 666 206 — الدمام 841 44 51
دبي 34 555 35 — جدة 66 444 14
الدوحة 4 36 36 09 — القاهرة 63 89 614
اورلاندو (407) 281-9765

www.alrashed.net
center@alrashed.net

الفرق بين الجنسين

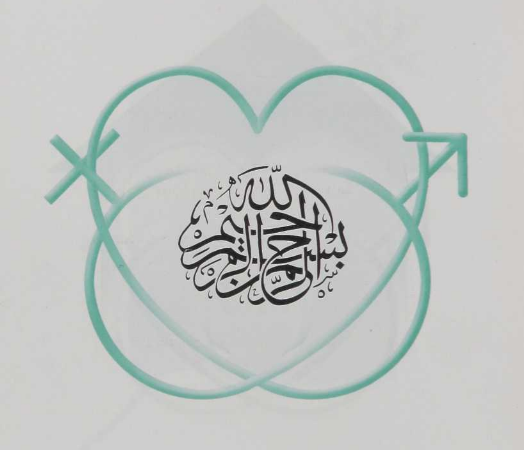
للمتزوجين أو المقبلين على الزواج

د. صلاح صالح الراشد

مشروع بيت السعادة الوقفي
الأمانة العامة للأوقاف

رقم الإيداع : ٢٠٠٢/٢٠٤٥٠

العنوان : القاهرة : ١١ شارع الوزير - عمارات أبو غزالة
أمام كافتريا حدائق أكتوبر - جسر السويس
تليفاكس : ٦٣٨٩٦١٤ ص.ب : ٢٢٦ حلمية الزيتون
موبايل : ٠١٠/٦٥٥٧٠٢٨
٠١٢/٧٧٨٤٧٦١
الرقم البريدى : ١١٣٢١
www.alrashed.net
e.mail : cairo@alrashed.net


بسم الله الرحمن الرحيم





إلى ابني الحبيب الملقب بالفاتح
نصر الدين صلاح صالح الراشد



كلمة مشروع بيت السعادة

إن بيت السعادة الوقفي من المشاريع الوقفية التابعة للأمانة العامة للأوقاف، والذي بدأ انطلاقته في أكتوبر ١٩٩٦م، يعتمد على الاستشارات، والدراسات الميدانية، والتدريب العلمي والعملي، وهي محاور رئيسية في تدعيم المشروع، إذ يشيد بالنتائج الإيجابية، ويعمل على دعمها وتنميتها، ويستفيد من السلبيات سعياً إلى طرح الحلول والمقترحات، بما يحقق الأمن والأمان لكل متزوج جديد، أو مقبل على الزواج.

ويسعى المشروع بشكل دوري إلى التواصل مع أبنائه من المتزوجين الجدد، من خلال الإصدارات الاجتماعية المختلفة، التي تقدم لهم كإهداء من بيت السعادة الوقفي عند تصديق عقد الزواج في قصر العدل سابقاً وفي مقر المشروع حالياً، ولا ينقطع التواصل عند هذا الحد، وإنما يقوم المشروع بتنظيم الحملات البريدية المنتظمة التي تحتوي على الإصدارات النافعة، والتي يقوم عليها مجموعة من المختصين في الحياة الزوجية الأسرية.

لقد قدم المشروع ومازال يقدم دون توقف وبسعي حثيث كل ما ينفع المتزوج لبناء أسرة سعيدة ومتماسكة، فمن أعماله:

١ ـ عقد الندوات التي يحاضر فيها المختصون في المجالات الاجتماعية المختلفة..

٢ ـ تنظيم الرحلات وأهدافها نشر المحبة بين الزوجين، وكسر الرتابة اليومية في الحياة الزوجية.

٣ ـ عقد الحلقات النقاشية عن الزواج الناجح يستضاف فيها مجموعة من المختصين في المجالات النفسية والدينية والعلمية والثقافية، لتقديم رؤية واضحة لطرق ووسائل نجاح الزواج وعوامل فشله.

٤ ـ إجراء الدراسات على عينة من المطلقين والمطلقات والمتزوجين حديثاً لمعرفة الأسباب الرئيسة إلى الطلاق، ومن ثمَّ نشرها في كتيب خاص يشرح طرق ووسائل حل الخلافات وتفادي خطر الطلاق.

٥ ـ التواصل المستمر بين الأسر الحديثة الزواج، وهو أحد أهم وسائل المشروع، من خلال الحملات البريدية، والتي يُقدم لهم فيها الجديد في هذا المجال.

٦ ـ ولا يزال العمل قائم لتنظيم دورات تدريبية للمتزوجين الجدد وغيرهم، والتي تتناول الكثير من الموضوعات التي تعني بالحياة

الزوجية والأسرية.

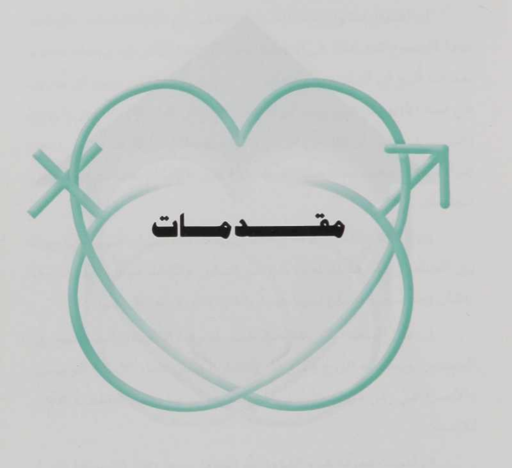
كلنا أمل ببناء بيت سعيد لكل متزوج جديد، وأمل أكبر أن يستفيد المتزوجون مما يقدمه بيت السعادة لهم.

بهذه المناسبة، يتقدم بيت السعادة الوقفي بالشكر الجزيل لمؤلف الكتاب، ولجميع المختصين الذين ساهموا في إنجاح المشروع، ولكل من ساهم بالتبرع للمشروع، وشكر خاص لإدارة الأمانة العامة للأوقاف لحسن رعايتها واهتمامها.

مدير المشروع

عبدالله الشهاب





مقدمات



لماذا هذا الموضوع؟

إن اختيار مشروع بيت السعادة الوقفي في الأمانة العامة للأوقاف لهذا الموضوع كان غاية في التوفيق، ذلك أن هذا الأمر قد وجدته خاصة بعد ما أُتيح لي أن أدرسه وأبحثه، من الموضوعات التي يجب أن تُصنف في قمة الأولويات التي يجب أن يقرأها الزوجان قبل الإقدام على الزواج، والسبب في ذلك أن كلاً من الرجل والمرأة يحملان فروقاً قد يتسبب عدم إدراكها في مصاعب ومشاكل كثيرة كان بالإمكان تحاشيها لو علم الجنسان بها.

إن الكائنات الحية الأخرى، كالحيوانات مثلاً تدرك الفروق الموجودة بين الجنسين، لذا فإنك تجد كلاً من الذكور والإناث فيها تلعب دورها بإتقان وبتقاسم، كما وأن لديها فهماً باطنياً للفروق بين كل منها.

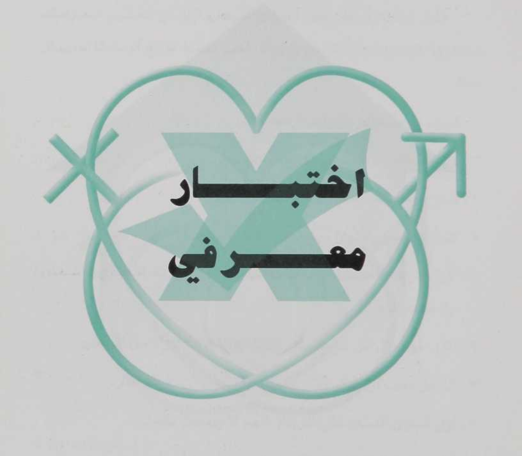
إن هذا البحث يأتي فاتحة خير لمعرفة الاتصال الصحيح بين الجنسين، وبخاصة الزوج والزوجة، واللذان يكوّنان عماد الأسرة الرئيسي، والأسرة هي ركن من أهم أركان المجتمع، وفيها تبدأ التنشئة الأولى للإنسان.

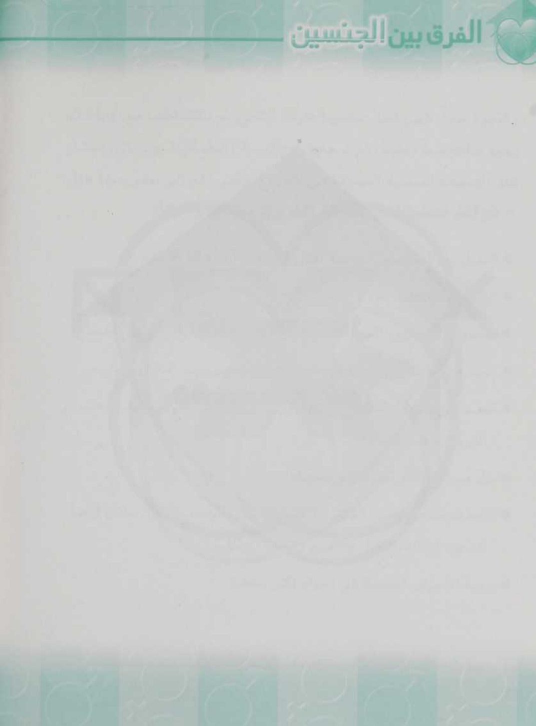
إن ثمرات معرفة هذه الفروق ثم التعامل معها وفقاً لطبيعتها كثيرة،

وكثيرة جداً، فهي تبدأ بتقبل الطرف الثاني، ثم بالتعاطف مع نواياه، ثم بحبه لذلك حباً مطلقاً، ثم بسيادة روح المحبة والطمأنينة، وبالتالي انتشار تلك الصفات النفسية الحميدة في المجتمع، دعني ألمح إلى بعض منها هنا.

- فوائد نجنيها من معرفة الفروق ثم احترامها:

- التقبل بين الجنسين، خاصة تقبل الزوجين أحدهما الآخر.
- التفهم والتعاطف بين الجنسين.
- الوصول إلى مفهوم الحب المطلق غير المشروط بين الزوجين وبين الجنسين.
- الحد من الجدل والخلافات الزوجية والأسرية حيث التقبل والتفهم.
- الحد من حالات الطلاق التي يكون سببها في الغالب عدم احترام الفروق وعدم تفهمها.
- بناء مجتمع أكثر تجانساً وانسجاماً.
- التخفيف من حدة القلق والاكتئاب لدى الجنسين من خلال إيجاد الدعم، وذلك بالتقبل والتفهم والحب المطلق.
- تربية الأجيال القادمة في أجواء أكثر سعادة.


اختبار
معرفي



اختبر معرفتك بفروق الرجل والمرأة

قبل البدء بعرض هذا البحث المهم يمكنك أن تختبر معرفتك بالفروق الموجودة بين الرجل والمرأة. أجب فقط بصح أو خطأ على كل جملة.

١ - كروموسومات الرجل والمرأة مختلفة.

٢ - ليس هناك اختلاف في دماغ الرجل عن دماغ المرأة.

٣ - لدى الرجل بنية جسمية مختلفة عن المرأة.

٤ - المرأة والرجل يفكران ويشعران بنفس الطريقة.

٥ - المرأة تريد الاهتمام والرغبة بينما الرجل يريد النجاح والشعور بالحاجة إليه.

٦ - أكثر خوف الرجل من الفشل بينما أكثر خوف المرأة من الرفض.

٧ - الرجل يحب أن يفكر أكثر بينما المرأة تحب أن تشعر أكثر.

٨ - أول شكوى النساء على الرجال أنهم لا يهتمون بالبيت.

٩ - أول شكوى الرجال على النساء أنهن يبذرن الأموال.

١٠ ـ ينظر الرجل إلى أن النقد والنصيحة ضعف فيه.

١١ ـ تنظر المرأة إلى عدم التحدث معها على أنه رفض لها.

١٢ ـ يجب أن يقدم الرجل الحلول لزوجته عندما تعرض عليه مشكلة.

١٣ ـ يجب على المرأة أن تنصح زوجها متى ما رأت الحاجة للنصيحة.

١٤ ـ يحب الرجل، لدى تعرضه للضغوط، أن يختلي بنفسه بعض الوقت.

١٥ ـ تحب المرأة، عند مواجهتها الضغوط، أن تشاهد التلفاز، أو تسمع المذياع للترفيه عن نفسها.

١٦ ـ للرجل احتياجات رئيسية أهمها الجنس.

١٧ ـ للمرأة احتياجات رئيسية أهمها الإنفاق.

١٨ ـ المرأة والرجل المثاليان هما اللذان يعطيان ويضحيان كثيراً بغض النظر عن نوعية العطاء.

١٩ ـ الخلافات بين الزوجين لا تذهب الود.

٢٠ ـ الرجل، خاصة الشرقي، ينظر إلى القوة على أنها تنفيذ أوامره.

٢١ ـ المرأة، خاصة الشرقية، تنظر إلى القوة على أنها تنفيذ مخططاتها.

٢٢ ـ لا يوجد إنسان لا يخلو من خطأ ونقص.

٢٣ ـ الفروق بين الجنسين ثابتة لا تتغير.

٢٤ ـ شعور الرجل بذاته من خلال نجاحه وتميزه.

٢٥ ـ شعور المرأة بذاتها من خلال نوعية علاقاتها مع الآخرين.

٢٦ ـ لدى المرأة مشكلة في العطاء لكنها جيدة في الأخذ.

٢٧ ـ ينظر الرجل على أن الأخذ ضعف.

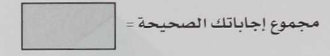
٢٨ ـ ينبغي للمرأة أن تُدلَّل فهي تحب الدلال.

٢٩ ـ الرجل يرى العطف ضعفاً.

٣٠ ـ الحنان لدى الرجل بحبه حباً غير مشروط.



١ . صح
٢ . خطأ
٣ . صح
٤ . خطأ
٥ . صح
٦ . صح
٧ . صح
٨ . خطأ
٩ . خطأ
١٠ . صح
١١ . صح
١٢ . خطأ
١٣ . خطأ
١٤ . صح
١٥ . خطأ
١٦ . خطأ
١٧ . خطأ
١٨ . خطأ
١٩ . خطأ
٢٠ . صح
٢١ . صح
٢٢ . صح
٢٣ . خطأ
٢٤ . صح
٢٥ . صح
٢٦ . صح
٢٧ . صح
٢٨ . صح
٢٩ . صح
٣٠ . صح



- عند حصولك على أقل من ٢٥ يعني أنك قد تحتاج قراءة مثل هذا الكتيب.
- عند حصولك على أقل من ١٨ يعني أن لديك، مشكلة في تفهم الجنس الآخر.
- عند حصولك على أقل من ١٠ يعني أنك تحتاج أكثر من هذا الكتيب.



الفروق الجسمانية





فروق جسمانية وبيولوجية

قبل أن نبدأ في الحديث عن الفروق السيكولوجية الموجودة بين كلا الجنسين، نود أن نذكر سريعاً، بعض الفروق الأخرى، فقد خلق الله في الرجل والأنثى فروقاً من الناحية البيولوجية والجسمانية لحكمة اقتضاها، فمن هذه الأمثلة الاختلاف البيولوجي والجسماني لكل من الرجل والمرأة، ولكي ندلل على ذلك، فإننا نستعرض أمثلة من هذه الفروق.

- **اختلاف الكروموسومات:**

الكروموسومات (Chormsomes) هي عبارة عن مادة بروتينية موجودة في نواة الخلية الحية وتحمل الصفات الوراثية المميزة. عدد الكروموسومات في الخلية الحية ٤٦ كروموسوم، منها ٤٤ تجتمع على شكل أزواج تكون مسؤولة عن تشكيل تفاصيل خلق الإنسان فيما بعد، بينما يكون الزوج الأخير من الكروموسومات مختلفاً، إذ به يتحدد جنس الجنين ذكراً أم أنثى، فإذا كان الكروموسوم X صار أنثى، وإذا كان Y صار ذكراً، وبذلك يكون اختلاف الجنسين ناشئاً من بداية الخلق.

● **اختلاف الدماغ:**

في مقدمة كتابهما «جنس الدماغ» يقول كلاً من الكاتبين آن موير (Moir) وديفيد جيسيل (Jessel): «الرجال مختلفون عن النساء، وهم لا يتساوون إلا في عضويتهم المشتركة في الجنسين البشري، والادعاء بأنهم متماثلون في القدرات والمهارات أو السلوك يعني أننا نقوم ببناء مجتمع يرتكز على كذبة بيولوجية وعلمية».

ويقولان في المقدمة نفسها: «ولقد شهدت السنوات العشرة الأخيرة زيادة هائلة في البحث العلمي لمعرفة الأسباب التي تكمن وراء اختلاف الجنسين، فخرج الأطباء والعلماء وعلماء النفس والاجتماع من عملهم، الذي تم بشكل مستقل، بمجموعة من النتائج التي لو أخذنا بها جميعاً فإنها تعطينا صورة متجانسة وهي في الوقت ذاته صورة مذهلة من عدم التماثل بين الجنسين».

«وأخيراً تم التوصل إلى جواب عن هذا النواح المزعج والمتمثل في «لماذا لا تستطيع المرأة أن تصبح مثل الرجل؟»، ولقد حان الوقت لنسف الأسطورة التي تقول بقابلية تبادل الأدوار بين الرجال والنساء، إذا ما أعطوا فرصاً متساوية لإثبات ذلك، ولكن لأمر ليس كذلك، لأن كل شيء فيهما أبعد =

ما يكون عن التساوي»[1].

● **اختلاف الهرمونات:**

لدى الرجل هرمونات مختلف عن المرأة، فهرمونات المرأة المعروفة بالأستروجين (Estrogen) وبروجسترون (Progesterone)، والثاني هو هرمون الحمل، غير هرمونات الرجل المعروفة بالأنروجينات (An-drogens)، وأهما التستسترون (Testosterone). وهذه الهرمونات مسؤولة عن صفات الرجولة والأنوثة مثل نعومة أو خشونة الصوت وتوزيع الشعر في جسم الإنسان ووجود الدورة الشهرية عند المرأة إلى غير ذلك.

● **اختلاف البنية الجسدية:**

هذا مما لا يحتاج إلى شرح، فالرجل مختلف في تركيبته العامة عن المرأة، إذ نلحظ ذلك بالعين المجردة، فحوض المرأة مختلف عن حوض الرجل، ذلك أن حوض المرأة يقبل التوسع، وذلك استعداداً للولادة، إذا

---

١ ترجمة بدر المنيس، مطابع القبس التجارية، والكتاب يبحث ويثبت أن دماغ الرجل مختلف عن دماغ المرأة، وبالتالي، فإن السلوكيات، والتي تصدر من الدماغ تختلف أيضاً، وإثبات هذه الفروق هي التي تعطي التفسيرات بالنسبة للباحثين، لوجود سلوكيات مختلفة من قبل الرجل والمرأة.

حملت المرأة، وثدي المرأة أكبر من ثدي الرجل، في الغالب، وهذا الاستعداد لحاجة حفظ الحليب إذا رضَّعت، والعضو التناسلي عن الرجل مختلف عنه عند المرأة، وغير ذلك.

إن هذا الموضوع ليس موضوعنا، فليس هدفنا إثبات الفروق، بل المقصود التنبيه إليها حتى يتم التعامل معها وفق طبيعتها. ولقد ألمحنا إلى أمثلة سريعة حتى يستقر القول بأن الذكر والأنثى مختلفان، وبالتالي يكون التعامل معهما مختلفاً.

إن الذي نود أن نذكره وبتفصيل بعض الفروق السيكولوجية، حتى نعرف كيفية التعامل معها واحترام وتقدير فروقنا.


الفروق
السيكولوجية


الفرق بين الجنسين

وليس الذكر كالأنثى

في هذه الآية القرآنية الكريمة في سورة آل عمران أخبرنا الله أن الذكر يختلف عن الأنثى، ومنها نفهم أن الأنثى تختلف عن الذكر أيضاً، فكلا الجنسين له فوارقه. ودون الوعي بأن الرجال والنساء مختلفون، فإن العلاقة بين الجنسين تكون معرضة لإشكالات كثيرة، وقد نصاب بالتوتر أو الغضب تجاه الطرف الثاني لأننا ننسى هذه الحقائق المهمة. عندما يريد الرجل أن تفكر المرأة مثله، وتريد المرأة أن يشعر الرجل مثلها فيتحدثان بنفس الطريقة ويشعران بنفس المشاعر، تنشأ الخلافات لأن كلاهما يختلف عن الثاني، ولأن كلاهما يجب أن يكون مختلفاً عن الآخر[1]. من الخطأ أن تعتقد أن الطرف الثاني يجب أن يعبِّر بنفس تعبيرك أو طريقتك حينما يكون يحبك.

إن معظم الناس عاش مشاعر الحب الفيَّاض، في الغالب في بداية الزواج، أو ربما، مع البعض، قبل الزواج. هذه المشاعر والأحاسيس سحرية وجيَّاشة. في هذه الفترة من المشاعر السحرية تجد أن لدى الطرفين

---

١ التطرف من ذلك أن الرجل يميل «عاطفياً» إلى الرجال من صنفه للتشابه ، والمرأة تميل إلى النساء من جنسها ، لهذا السبب فإن الشاذين أقل الناس تقبلاً للفوارق .

تقبلاً للفروق الموجودة فيهما. لكن ومع مضي الأيام يبدأ الرجل بتوقع أن تتصرف المرأة وتفكر كما هو يتصرف ويفكر، وتبدأ المرأة بتوقع أن يتصرف الرجل ويشعر كما تتصرف هي وتشعر. ومع مضي الأيام لا يقضي أي من الطرفين وقتاً لتفهم الطرف الثاني، بل يصبح كل منهما متأمراً ومتذمراً، ثم نسأل أنفسنا: ما الذي حصل؟ ولماذا وصلنا إلى ذلك؟

قليلون فقط الذين يتعدون هذه المرحلة بنجاح، ويجعلون الحب متجدداً، والمشاعر الإيجابية جياشة من وقت لآخر، وذلك بتقبل فروق الطرف الآخر، بتقبل فروقنا تنشأ أفكار إبداعية لصنع الحياة الأسرية السعيدة.

دون الوعي بأن الرجال والنساء مختلفون فإن العلاقة بين الجنسين تكون معرضة لإشكالات كثيرة. قد نصاب بالتوتر أو الغضب تجاه الطرف الثاني لأننا ننسى هذه الحقائق المهمة.

الفشل خوف الرجل الأول والرفض خوف المرأة الأول

يعتقد بعض النفسانيين أن الخوف من الرفض والخوف من الفشل قد يشكلان ٨٠٪ من نسبة المخاوف كلها عند الناس. وأكثر خوف الرجل من الفشل، ولهذا السبب فإن الرجل يثبت ذاته بالعمل، سواء العمل في كسب رزقه، أو العمل في البيت، أو العمل في الحي، أو العمل للمجتمع... الرجل يريد أن يكون ناجحاً ويريد أن يشعر بالحاجة إليه. هو يعيش وراء هذا الهدف الرئيسي. إن الرجل عندما يصل إلى مرحلة الفشل الذريع وأن الناس كل الناس، لا تحتاج إليه، فإنه هنا يُصاب بالإحباط والاكتئاب والعزلة التامة، بل إن موت الرجل البطيء هو ألا تكون له حاجة، لهذا السبب يجب أن يشعر دائماً بأن له حاجة في بيته، أو عند أولاده، أو لدى زوجته، أو في مجتمعه، أو في عمله... فهدفه الرئيسي النجاح وخوفه الكبير الفشل.

المرأة بالمقابل تخشى الرفض، أي الشعور بأنها غير مرغوب فيها. وحتى تشعر بكيانها فإنها لابد وأن تشعر بأنها مرغوبة ومحبوبة، فهي تثبت ذاتها بعلاقاتها مع الآخرين، وبكسب الحب والرغبة من زوجها، أو أسرتها، أو صديقاتها، أو أولادها. المرأة تريد أن تكون مرغوبة، فهي تعيش

في حنايا هذا المفهوم، وهي عندما تشعر بأنها مرفوضة تُصاب بالقلق أو الاكتئاب أو الغضب الداخلي المكبوت.

إن إدراك هذين المفهومين عند الرجل والمرأة في غاية الأهمية حتى يمكن التعامل معهما وفق المعادلات الصحيحة، فيجب على المرأة أن تُشعر زوجها دائماً بأهميته والحاجة إليه وأنه ناجح، ويجب على الرجل أن يُشعر زوجته بأنها مرغوب فيها دائماً وأن يؤكد وباستمرار حبه لها، وعند كل موقف. إن عدم سد هذه الحاجة لدى الرجال والنساء قد يولد الكثير من المشاكل الأسرية والنفسية.

من الأشياء التي ينبغي الالتفات إليها في هذه الدقيقة أن الرجل يصعب عليه أن يستمع للمرأة عندما تكون حزينة أو محبطة لأنه يشعر بالفشل، فالرجل يفهم أن سعادتها دليل نجاحه في إدارة الأسرة، وهذا الشعور مخفي في أعماق الرجل، تقول دوريس وايلدلينج (Wildling) في «بلاغ سان لويس»: «في الأشهر الأخيرة راقبت عدداً من الرجال يقررون ترك زواجهم ليس بسبب امرأة أخرى، بل لأنهم لم يعد بمقدورهم تحمل سلبية زوجاتهم، وفي كل مرة يعتقد الرجل أن زوجته جيدة وأم مخلصة لكنه لم يعد يتحمل العيش معها».

في المقابل، فإن المرأة تشعر بالضيق أكثر عندما تكون حزينة أو محبطة وزوجها، إضافة إلى ذلك، لا يستمع إليها أو قد يغضب منها أو قد يُرجع اللوم عليها، وهذه المضاعفات تزيد من المشكلة ولا تنقصها، فالمرأة تزداد حزناً وإحباطاً، والرجل يزداد قلقاً لشعوره بالفشل، ويدوران في دائرة مفرغة.

إن المطلوب من الرجل أن يتفهم مشاعر زوجته ويسمح لها بهذا الشعور، ثم يستمع لها حتى تفرغ ما في نفسها من شحنات حزينة وسلبية. والمطلوب من المرأة أن تتفهم شعوره هذا فهو مهتم لسعادتها (يأتي الحديث عن ذلك بالتفصيل إن شاء الله).

يجب على المرأة أن تُشعر زوجها دائماً بأهميته والحاجة إليه وأنه ناجح، ويجب على الرجل أن يُشعر زوجته بأنها مرغوب فيها دائماً وأن يؤكد باستمرار حبه لها وعند كل موقف.

• كيف تتخلص من الخوف من الفشل[1]:

١. **تقبل الفشل وأصِّل قناعة «الفشل طريق النجاح»:** قم بترديدها وكتابتها حتى تصبح عندك قناعة. اقرأ عن توماس أديسون مخترع المصباح، وكولونيل ساندرس مؤسس شركات كنتاكي، وغيرهما. بل اقرأ قصص الأنبياء والمصاعب التي لاقتهم في البداية والتي حولوها إلى أعظم النجاحات فيما بعد.

٢. **أوجد الحكمة من الحدث:** لكل فشل أو حدث سلبي رسالة وحكمة، أوجد الحكمة منها، وإلا فإنك سوف تكرر الخطأ. استخرج دائماً الحكمة من وراء الحدث.

٣. **انظر إلى الجانب الإيجابي:** أكبر نجاحات الناجحين والمؤسسات الكبرى كانت من جراء حدث سلبي ترجموه إلى فائدة إيجابية، ولك في قصة يوسف عبرة.

٤. **لا تصطدم مع القدر:** سر مع تيار النهر، جار الحوادث ولا تصطدم معها.

---

١ ملخصة من برنامج «كن شجاعاً : البرنامج العملي للتخلص من المخاوف» للمؤلف، المادة عملية ومفصلة عن المخاوف بأنواعها وأشكالها وطرق علاجاتها، متوفرة في مركز الراشد والمكتبات المتميزة.

٥. لا تفكر في الفشل أكثر من ٢٠٪: أعط التفكير في الفشل أو المشكلة أو الوضع السلبي بحدود ٢٠٪ وأعط البقية (٨٠٪) للتفكير في النجاح، وكيف تحققه، وكيف تستفيد من الوضع الذي أنت فيه، وكيف تقلب المحنة إلى منحة.

• كيف تتخلصين من الخوف من الرفض؟

١- تقبلي الرفض من قبل البعض: لا يوجد شخص حصل على رضى الجميع إلا شخص واحد، هو الشخص المدفون في جزيرة لم يأت إليها أحد! حتى النبي ﷺ وزوجاته رُفضوا من قِبَلِ البعض، وهكذا كل عظيم بل وكل إنسان.

٢- تأولي للآخرين: تأولي بمعنى ضعي عذراً لمن يرفضك. قد يكون هذا الشخص لم يتعلم الحب أصلاً، لا لأنك لا تستحقين الحب والاهتمام، قد يكون هو يرفض نفسه لذا فهو يعكس الصورة عليك، فكل إناء بما فيه ينضحُ.

٣- آمني بمبدأ الوفرة[1]: الدنيا مليئة بالعطايا المادية والمعنوية، فما يعطيك هذا الشخص تحصلين عليه من آخرين.

---

١ للمؤلف مادة في هذا المعنى بعنوان «كن إيجابيا : كيف تبرمج عقلك الباطن على ما تريد ، وفن التفكير الإيجابي» ، متوفر في مركز الراشد .

٤- **قوي الثقة بالنفس**: موضوع الثقة من الموضوعات المهمة جداً، إن الواثق لا يعاني من الخوف من الرفض، خذي دورة، احضري برنامجاً، اقرأي كتاباً عن الثقة بالنفس.

٥- **تقبلي نفسك أولاً**: إن فاقد الشيء لا يعطيه، من لا يتقبل نفسه فلا يتوقع من الناس تقبله. إذا كانت لديك معاناة من الخوف من الرفض فابدأي بقبول نفسك وتعلمي الطرق لذلك.

٦- **اهتمي بنفسك**: في كتابها (أسرار حول الرجل يجب على كل امرأة معرفتها) تقول العالمة النفسية باربرا دوانجليس: «في كل مرة تتخلين فيها عن اهتمام أو صديق أو حلم على أمل كسب حب الرجل، فإنك تفقدين جزءاً من نفسك، فكلما تخليت أكثر كلما بقي منك أقل إلى أن تصبحي ذات يوم وأنت تشعرين بفراغ، فلم يبق منك شيء».

الرجل من كوكب المريخ
والمرأة من كوكب الزهرة

في كتابه القيم «الرجال من المريخ والنساء من الزهرة» (Men are from Mars Women are form Venus)، يذكر الكاتب د.جون جاري (Gary) قصة ميتافوريه (خيالية)، وملخصها:

«كان يا مكان في قديم الزمان خلق من النساء يعيشن في كوكب الزهرة. كان هؤلاء الخلق يعيشن في سعادة، وكانت لهن صفات متشابهة، وكان هناك خلق من الرجال يعيشون في كوكب المريخ. كان هؤلاء الرجال يعيشون في سعادة، وكانت لهم صفات متشابهة يتشاركون بها. في يوم من الأيام ومن خلال التلسكوب رأى المريخيون الزهراوات فأعجبوا بهن، الأمر الذي جعلهم يخترعون وسائل نقل فضائية ليصلوا إلى الزهراوات، عشق المريخيون الزهراوات، وتبادلوا الحب سريعاً، وتقبل كلا الطرفين الفروق، وعاشوا في سبات ونبات، وخلفوا صبياناً وبنات، وفي يوم من الأيام القديمة، قرر المريخيون والزهراوات السفر إلى كوكب الأرض للعيش هناك، لما فيه من النعم والخيرات، كانت رحلة من أمتع رحلات التاريخ، وصلوا إلى الأرض بسلام، كان الأمر هكذا في بداية الأمر، إلا أنهم

وبسبب تأثير الجو الأرضي عليهم أصبحوا يوماً وقد أصابهم فقدان ذاكرة محدود.

كلا المريخين والزهراوات نسوا أنهم من كوكبين مختلفين، وأنهم كانوا يحترمون فروقهم. في صباح واحد راح من ذاكرتهم قصة لقائهم. من ذلك اليوم والرجال والنساء في مشكلة تفاهم وتقبل[1]».

للرجال والنساء فروق ينبغي تفهمها والتكيف معها لكي نعيش حياة سعيدة

١ سوف نستشهد من الكتاب ببعض الفروق التي ذكرها في سيكولوجية الرجل والمرأة.

الرجل حلاّل المشاكل والمرأة الواعظة

الشكوى الأول من النساء على الرجال هي أن الرجل لا يستمع. وإذا استمع فإن كل ما يفعله أن يستمع لمشكلة ثم يبدأ بإملاء الحلول. إن ما تحتاجه المرأة هو التعاطف والاستماع والتفهم. إن الرجل يعتقد أنها تريد حلولاً، ورغم أن المرأة تخبره عشرات المرات أنه لا يستمع فإنه يستمر يفعل نفس الأمر: تقديم الحلول.

والشكوى الأولى من الرجال على النساء هي أن المرأة تحاول دائماً تغييره ونصحه وإصلاحه، إن المرأة تعتقد أنها مسؤولة عن حفظه واحتوائه وإرشاده وتطويره، وبذلك يصبح هو محور حياتها، ورغم أن الرجل يخبرها عشرات المرات بأنه لا يحتاج إلى نصائحها إلا أنها تصر تقدم له النصائح، هي تشعر أنها تساعده، بينما هو يشعر أنها تحاول التحكم فيه.

هاتان الطريقتان في التعبير واللتان تشكلان مشكلة في العلاقة بين الزوجين، يمكن أن تحل إذا عرفنا أولاً سبب عرض الرجل للحلول دائماً، وسبب محاولة المرأة تغيير الرجل دائماً.

إن معرفة ذلك يرجع إلى معرفة سيكولوجية الرجل وسيكولوجية المرأة. المريخيون يجعلون للقوة والثقة والقدرة قيمة عالية عندهم. إن

شعور الرجل بذاته يكون عن طريق قدرته على بلوغ النتائج، وإن شعوره بالرضا يكون عند بلوغه النجاح والإنجاز. والمريخيون يحبون تحقيق النجاح والإنجاز بأنفسهم دون مساعدة الآخرين. فهمُ هذه الدقيقة من سيكولوجية الرجل يسهل على المرأة معرفة السبب في رفضه المساعدة من المرأة، مساعدة الرجل بنصيحة لم يطلبها يعني عنده أنك تعتقدين أنه لا يدري ما يفعل أولاً ولا يعرف كيف يتصرف أو أنه لا يستطيع التصرف بنفسه، إن الرجال حساسون جداً تجاه هذه النقطة.

ولأن هذا الأمر حساس لدى الرجل، فإنه لا يتحدث عن مشاكله أو نقصه أومشاعره السلبية، إنه ينظر إلى ذلك على أنه ضعف، ومتى ما احتاج النصيحة أو الاستشارة، فإنه يطلبها مع اعتقاده أن طلب الاستشارة في هذا الظرف حكمة، أي يجد التأويل والمبرر العقلي لطلب النصيحة، في هذه الحالة فإنه يبحث عن رجل يحترمه ثم يتكلم عن مشكلته، إن الرجل الحكيم المستشار هنا بالمقابل. كرجل. يعتبر ذلك قوة ومن صميم رجولته إذ الحكمة قمة مطلبه، لذا فهو يقدم الاستشارة فوراً فينصح ويُصلح ويُرشد.

إذا عرفت هذا المعنى فإنه يتبين لك لماذا يسرع الرجل إلى تقديم النصيحة فور تحدث المرأة إليه. إنه يعتبر ذلك قوة، وفي الوقت نفسه مساعدة، ونوع من التعبير عن حبه.

الزهراوات بالمقابل يعطين للاتصال والتعاطف قيمة عالية، فهنَّ يشعرن بذواتهن من خلال عمق اتصالهن بغيرهن. والزهراوية ما دامت تحصل على الاهتمام وتبادل الاتصال فهي تشعر بالحب، كما أنها تعبر عن حبها بالتحدث إلى الآخرين، خاصة عن طريق إبداء النصيحة، فالمرأة كلما أحبت أكثر كلما زاد نصحها واهتمامها لمن تحب. معرفة هذا الأمر يساعد الرجل في حل لغز تضايق المرأة عندما تقدم لها الحلول دون أن تستمع إليها، إن تقديم الحلول في كثير من الأحيان يعني للمرأة أن الرجل لا يريد التحدث معها، بل يريد أن ينهي الاتصال بأسرع وقت ممكن.

وهي عندما لا تجد زوجها يستمع إليها فإنها تبحث عمَّن يستمع إليها، عادة ما يكون جلسات الشاي أو حديث الضحى أو اللقاءات الاجتماعية النسائية، ولو استمر الزوج لا يستمع إليها فإنها قد تستبدله بالصداقات النسائية، مثلاً. إذا عرفت ذلك فإنك تعرف سبب استمرار الزوجة في التحدث حتى بعد تقديم الحلول، إنها تنفس عمَّا في نفسها.

الشكوى الأولى من المرأة على الرجل هي أنه لا يستمع إليها، والشكوى الأولى من الرجل على المرأة هي أنها دائماً تحاول تغييره

■ متى تكون المرأة سبباً في تزايد المشكلة؟

أذكر اتصال زوجة تشكو زوجها: «لكن أنا أريده أن يصبح رجلاً صالحاً»، «أنا لا أتحمل تأخيره للصلوات»، «لا أحب أن أرى الناس ينظرون إليه هكذا»، «نصحته ألف مرة، وفي كل مرة يصمت ثم يعاود نفس الخطأ»... هي تريده، هي لا تريده، هي تنصحه، شعرت بهذا الرجل المسكين. قلت لها: «أين كيانه؟... ما الذي يريده هو؟ ما الذي لا يريده هو... أختي الفاضلة: هل تريدين حياتك الأسرية تتحسن؟»، قالت: «نعم». قلت: «إذاً عديني بفعل شيء واحد. لا تنصحيه لمدة شهر ونصف!». طبعاً بعد شهر ونصف سوف تتعود أن تعيش زوجة وحبيبة لا أن تعيش آلة نصائح.

■ متى يكون الرجل سبباً في تزايد المشكلة؟

أذكر شاباً محباً لزوجته جاء يستشير في المركز عن طريقة التعامل مع زوجته حيث تزوج حديثاً، إذ إنه رغم تقديم الحلول لها إلا أنها تأتي كل مرة تتكلم عن الموضوع! وأنا أتحدث معه طرحت له هذا المعنى، ثم عاد يقدم الحلول!

إن الرجل عندما يتسمر في تقديم الحلول دائماً فإنه لا يساعد

زوجته. لا شك أن الحلول مطلوبة في بعض الأحيان لكن في الغالب عندما تتحدث الزوجة عن أمور عامة ويومية فإنها تود التعاطف والتحدث لا الحلول.

بعدما يقدم الرجل الحلول، وتستمر المرأة في مشاعرها السلبية، فإن الاستماع إليها يصبح لديه صعباً، لأن حلوله رفضت، إنه يشعر الآن بالإحباط، هو لا يدرك أن الاستماع فقط مع شيء من التعاطف والاهتمام يمكن أن يكون فعَّالاً ومعيناً.

عندما تعطي المرأة الرجل نصيحة فإن ذلك يعني له أنه لا يعرف المطلوب فعله، أو أنه لا يستطيع أن يفعل المطلوب منه بنفسه. بعدما يستنتج ذلك فإنه يغضب أو يتضايق وحينها فإنها تشعر بالحيرة من تضايقه رغم تقديمها النصيحة، لأن إعطاء النصيحة أو الوعظ للرجل في الوقت غير المناسب قد يؤخذ على أنه إهانة، الرجل يبحث عن الاستشارة والنصيحة عادة بعدما ينفد كل ما في جعبته.

■ كيف تساعد المرأة الرجل؟

كثيرات لا يعلمن، حيث إنهن لم يرين قدوات حسنة من والدتهن، أن مساعدة الرجل وتشجيعه تكونان بطلب مساعدته، دون أي نقد أو

نصيحة. إن مساعدة الرجل تكون بتقبل محاولاته وذلك من خلال تفهم نواياه، إذ نيته في إسعاد أسرته، وقد تصيب محاولاته أو قد تخيب.

■ كيف يساعد الرجل المرأة؟

مساعدة الرجل للمرأة في هذه النقطة عن طريق تقبل شكواها والاستماع إليها دون تقديم أي حلول، فالمرأة قد لا تريد حلاً بقدر ما تريد أن تنفس عن نفسها.

من أجل أن نبين هذا المفهوم عملياً، دعنا نلقي الضوء على مثالين لحوار بين الزوجين، أسمينا الأول بحوار الطرشان، والثاني الذي ينبغي أن يكون بين الزوجين بحوار المحبين.

● حوار الطرشان:

حوار بين زوجين لا يفقهان هذه الدقيقة من سيكولوجية الحوار لدى الجنسين:

- مريم: لدي التزامات مع النشاط النسائي كثيرة جداً لا تسمح لي بوقت لنفسي.
- خالد: لا تذهبي إليهن فلست بحاجة لكل هذا.

■ مريم: لكني أحب المشاركة في هذا النشاط، هن فقط، يعتقدن أني لابد أن أقوم بكل شيء بنفسي وبنفس اليوم، لا أدري ماذا أعمل؟!

■ خالد: لا تستمعي إليهن، افعلي ما تستطيعين فعله فقط.

■ مريم: أنت لا تدري كم تحتاج إليَّ أمي الآن، إنها تمر في أزمة!

■ خالد: لا تقلقي. سوف تتفهم، أنت دائماً تشغلين نفسك بتوافه الأمور.

■ مريم: أنا لا أشغل نفسي دائماً بتوافه الأمور، لماذا لا تستمع لما أقول.

■ خالد: أنا الآن استمع لما تقولين.

■ مريم: خلاص، أنس الموضوع

مريم جاءت إلى البيت، وأرادت أن تحصل على التعاطف والحنان. خالد أيضاً كان متحيراً، لم يعرف ما الذي حصل حتى انتهى الحوار هكذا. لقد حاول مساعدتها، لكن تطبيقاته لم تكن مجدية.

■ مثال آخر للزوجة:

■ خالد: يجب أن أخطط للقاء الغد مع مدير الإدارة.

■ مريم: ما الذي تريد أن تخطط له؟

■ خالد: لقاء الغد تعتمد عليه ترقيتي أو لا.

■ مريم: ما الذي فعلته حتى الآن؟

■ خالد: لم أفعل شيئاً بعد، ربما أعد بعض المشروعات له غداً.

■ مريم: قم بإعدادها هذه المرة مبكراً، فأنت دائماً تؤخر الأعمال إلى آخر لحظة.

■ خالد «محبطاً»: إن شاء الله خيراً. أنا أعرف كيف أتصرف جيداً.

لقد أقفلت مريم النقاش بمجرد أن قدمت النصيحة، لقد كان خالد خائفاً ويتطلع إلى تأييد وتشجيع.

■ حوار المحبين:

لنصحح الموقفين، ولنبدأ بزوج يفقه سيكولوجية المرأة في الحوار:

■ مريم: لدي التزامات مع النشاط النسائي كثيرة جداً لا تسمح لي بوقت لنفسي.

■ خالد (نفس عميق): آه، يبدو أنك مررت بيوم مزدحم.

■ مريم: هن فقط يعتقدن أني لابد أن أقوم بكل شيء بنفسي، وبنفس

اليوم، لا أدري ماذا أعمل؟!

- خالد: آه.
- مريم: أنت لا تدري كم تحتاج إليَّ أمي الآن، إنها تمر بأزمة.
- خالد: أنت امرأة حساسة ومحبة، تعالي إلى هنا، دعيني أحضنك.
- مريم (وبعد أن استرخت في أحضانه): أنا أحب التحدث إليك. أنت دائماً تسعدني. (وبعد قليل): أشكرك لسماعي.

والآن لنر كيف تتصرف مريم التي تعرف سيكولوجية الرجل في الحوار:

- خالد: يجب أن أخطط للقاء الغد مع مدير الإدارة.
- مريم: ما الذي تريد أن تخطط له؟
- خالد: لقاء الغد تعتمد عليه ترقيتي أو لا.
- مريم: ما الذي يمكن أن تفعله؟
- خالد: لا أدري، ربما أخطط في الغد مبكراً وأجهز ملفاتي الخاصة بالمشروعات المنجزة.
- مريم: كيف؟
- خالد: يعني، أذهب مبكراً وأستخرج الملفات التي تم إنجازها بنجاح،

فيرى من خلال ذلك مدى النجاحات التي حققتها للإدارة.

■ مريم: ما شاء الله عليك، فأنت مخطط جيد وتستاهل كل خير.

■ خالد: (بحيرة) أتعتقدين ذلك؟!

■ مريم: طبعاً، أنت على قدر من الكفاءة، ولو لم يرقوك فهم الخاسرون.

■ خالد (يبتسم): شكراً مريم.

أسمى زواج خرجت منه أسمى الكلمات من أسمى زوجين، الرسول ﷺ وخديجة رضي الله عنها. لما عاد من غار حراء وجلاً خائفاً ضمته إلى صدرها وهمست له بيقين: «والذي نفس خديجة بيده، إني لأرجو أن تكون نبي هذه الأمة، والله لا يخزيك الله أبداً... إنك لتصل الرحم، وتصدق الحديث، وتحمل الكل، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الدهر». هذا الذي نقصده بالدعم والتأييد، إن خديجة التي لم تكن آلة نصح، بل كانت امرأة سند ودعم، حتى حفظ لها النبي ﷺ ذلك الوفاء، فإنه وبعد موت خديجة هاجر إلى المدينة وهناك زارت هالة أخت خديجة المدينة، وبعد أن دخلت بيته، سمع النبي ﷺ صوتها في فناء بيته، وكان يشبه صوت أم المؤمنين الغالية، فقال في شوق: «اللهم هالة!»، حتى أن عائشة لم تتمالك نفسها فقالت له: «ماتذكر من عجوز

من عجائز قريش، حمراء الشدقين، هلكت في الدهر، أبدلك الله خيراً منها؟»، فتغيَّر وجهه ثم قال: «والله ما أبدلني الله خيراً منها، آمنت بي حين كفر الناس، وصدقتني إذ كذبني الناس، وواستني بمالها إذ حرمني الناس، ورزقني منها الله الولد دون غيرها من النساء»، فأمسكت عائشة بعد ذلك عنها، إن هذا الوفاء بذاك الفداء!

• متى يواجه الرجل بالنقد والنصيحة؟ وتعطي المرأة الحلول؟

يجب العلم أن تقديم الحلول وتقديم النصيحة ليس أمراً سيئاً، بل هو من صميم العلاقات الإنسانية، المقصود فقط التوقيت، يجب أن يكون التوقيت لهذين الأمرين صحيح. ففي الوقت الذي يريد الرجل فيه الدعم لا نعطيه النصيحة، وفي الوقت الذي تريد المرأة فيه التعاطف لا نعطيها الحلول، وحاجة الجنسين إلى الدعم والتعاطف أكثر من حاجتهما إلى الحلول والنصائح.

عندما يشعر الرجل بأن زوجته لا تريد التحكم فيه وتغييره فإنه يطلب مشورتها. وعندما تشعر المرأة بأن زوجها يستمع إليها ويتعاطف معها فإنه تريحه في التعامل وترى أنه يحبها.

إذا كنت رجلاً فبإمكانك التدرب على الاستماع لمدة أسبوع متى ما تحدثت زوجتك. فقط استمع دون تقديم الحلول. صالح نظر إليَّ باستسامة بعد يومين قائلاً: «والله، بدأت تشتغل!». يقصد أن هذا التطبيق بدأ فعلاً يأتي ثمراته. تصور في يومين!.

النصيحة والاهتمام لدى المرأة تعبير عن الحب والمشاركة، بينما هي لدى الرجل تحكم واتهام بالضعف، وتقديم الحلول لدى الرجل تعبيراً عن الحب والمشاركة، بينما هي لدى المرأة عدم استماع وعدم تفهم.

إذا كنت امرأة فتدربي للأسبوع المقبل بألا تعطي أي نصيحة أو تبدي أي نقد إلا إذا طلب منك ذلك، سوف تعجبين للنتائج الإيجابية. عبرت أنيسة قائلة: «لقد كانت تلك التجربة مخيفة! لم أتصور هذا التغيير في هذه المدة القصيرة. لقد كنت حقاً مغيَّبة عن هذه المعلومة»

المرأة والرجل في وجود الضغوط

واحدة من الفروق التي يجب الانتباه إليها عند الرجل والمرأة، هي طريقة التعامل اليومي مع ضغوط الحياة أو العمل. عندما يأتي محمد إلى البيت بعد يوم متعب فإنه يود أن يجد مكاناً هادئاً ومريحاً، ويستمع إلى الأخبار أو يقرأ كتاباً. بينما نورة عندما تعود إلى البيت بعد يوم متعب فإنها تود أن تجد أحداً تتكلم معه وتشتكي إليه. لهذا السبب، وخاصة إذا كانت المرأة عاملة، فإن الأمور تتعقد أكثر، لأن الرجل يريد العزلة والهدوء وهي تريد الاهتمام والتحدث. النتيجة توتر أكثر، محمد هنا يعتقد أن نورة تتحدث كثيراً، بينما نورة تعتقد أنها مهمَلة. حل هذه الإشكالية يكون بمعرفة سيكولوجية الرجل والمرأة في التعامل مع الضغوط. دعنا نلقي نظرة على ذلك من خلال معرفة المفهوم القادم.

الرجل عند الضغوط يود الراحة والهدوء، والمرأة عند الضغوط تود التحدث والاهتمام.

كهف الرجل وإعلان المرأة

في المريخ عندما يود المريخي أن يفكر، أو عندما يكون قلقاً، أو عندما يود التوازن في حبه، فإنه يذهب إلى الكهف ويعتزل الناس فيبحث عن الحلول أو يسترخي أو يعيد التوازن في حبه. إنه عندما يفعل ذلك يشعر بالارتياح. وإذا لم يستطع إيجاد الحلول فإنه يلهي نفسه بأشياء أخرى حتى ينسى همومه تلك، مثل لعب الورق أو الرياضة أو غير ذلك. هذه هي الطريقة التي تعلم المريخي «الرجل» أن يسلكها عند وجود الضغوط.

إن المرأة لا تفهم ذلك، لأنها في الزهرة عندما تود الزهراوية أن تفكر، أو عندما تكون قلقة، أو عندما تود استشعار حبها أو توازنها، فإنها تتكلم فتفكر بصوت عال، وتبث قلقها، وتتناقل الحب.

يجب أن تدرك المرأة أن الرجل يحتاج إلى أن يختلي بنفسه كي يرتب أوراقه ويعيد حساباته، المرأة قد تسيء تفسير سكوت الرجل وذلك وفق مشاعرها ذلك اليوم أو تلك الليلة، والأسوأ أن تظن: «إنه لا يحبني، إنه يكرهني، سوف يتركني إلى الأبد». وهذا قد يشعل خوفها الكبير من الرفض: «أنا خائفة من أن يرفضني، وبعدها قد لا أجد الحب أبداً.. ربما

أنا لا أستحق أن أكون محبوبة».

ويجب أن يدرك الرجل أن زوجته عندما تكون متضايقة أو متوترة أو حزينة فإنها تود أن تتحدث، وهي بالكلام تتحسن. وهي عندما تتكلم فإنها لا تشكي منه، أو تتهمه في عدم حسن إدارته، أو تتذمر من واقعها بالضرورة، لكنها تتكلم لتتحسن. الرجل يسيء فهم المرأة عندما يفسر كلامها بأنه نقد له أو لإدارته أو لمقدرته.

الرجل يحتاج إلى الخلوة عندما يقلق
والمرأة تحتاج إلى التحدث عندما تقلق.

أعط الأرنب جزراً لا تعطيه لحماً

يشعر الرجل بأنه يعطي أحياناً، وربما بكثرة، لكن دون الحصول على رضى الطرف الثاني، وتشعر المرأة بأنها تعطي، وربما بكثرة، ولكن دون الحصول على رضى الطرف الآخر أيضاً. قد يكونان كذلك لكن في الحقيقة أن الرجل يعطي عطاء لرجل، والمرأة تعطي عطاء لامرأة، المطلوب من الرجل أن يعطي ما تريده أو تحتاج إليه المرأة لا ما يحتاج إليه الرجل، والمطلوب من المرأة أن تعطي ما يريد أو يحتاج إليه الرجل لا المرأة. أنت لو أعطيت الأرنب لحماً فلن يأكله. ورغم أنك قد تصر على أن تعطيه لحماً كل يوم، ربما مشوياً وأحياناً نياً أو أحياناً أخرى مسلوقاً، لكنه في كل مرة لا يأكله! السبب أنه لا يحتاج إليه ولا يريده ولا يحبه. لكنك لو أعطيته خساً أو جزراً فسوف تجده من المحبين لك والراضين عنك. وحتى يعطي الرجل ما تحب المرأة وتعطي المرأة ما يحب الرجل، فلابد من معرفة ما يحتاج إليه كل من الرجل والمرأة أولاً. هناك ستة احتياجات رئيسية لكل من الرجل والمرأة، هذه الاحتياجات متساوية الأهمية.

الاحتياجات الرئيسية للرجل

(١) الثــــقــــة (Trust) .
(٢) القــبـــول (Acceptance) .
(٣) التــقــدير (Appreciation) .
(٤) الإعــجــاب (Admiration) .
(٥) الإقـــرار (Approval) .
(٦) التــشــجــيع (Encouragement) .

الاحتياجات الرئيسية للمرأة

(١) الاهتمام والرعاية (Caring) .
(٢) الــفـــــهــم (understanding) .
(٣) الاحـــتــــرام (Respect) .
(٤) الأولوية/ الأفضلية (Devotion) .
(٥) إثـبــــــات (Validation) .
(٦) تـوكـــيـــد (Reassurance) .

من كتاب دكتور جون جيري .

لأن كل حاجة من هذه الاحتياجات مهمة بالنسبة للرجل والمرأة، فإني أود أن أشرحها بعض الشيء، وإن كانت تحتاج إلى شرح مطول قد يستدعي كتابة مؤلف خاص بها.

• الاحتياجات الرئيسية للجنسين:

(١) **الثقة والرعاية**: أن تثق المرأة بالرجل يعني أنها تؤمن بأنه يفعل ما بوسعه وأنه يريد الأفضل لزوجته، فهو يجتهد وهي تثق باجتهاده. وأن يرعى الرجل المرأة يعني أنه يظهر اهتماماً تجاه مشاعرها وأحاسيسها. والرجل عندما يظهر ذلك فإنها تشعر بأنه فعلاً يهتم بها وبذلك فهو يحبها، وهي في المقابل تثق به، والمرأة عندما تثق بالرجل واجتهاداته وقدراته ونواياه، فإنه يشعر بحبها له، لذا فهو يبدي الاهتمام بمشاعرها تلقائياً.

(٢) **القبول والفهم**: أن تقبل المرأة الرجل يعني أنها تستقبله وترضاه دون محاولة تغييره. هي عندما تفعل ذلك، فإنه يشعر بأنه مقبول، وهي عندما تحاول تغييره فإنه يشعر أنه غير مقبول عندها، إن هذا المعنى لا يعني أنها تعتقد أنه كامل وخال من النقص، لكن يعني أنها ليست هناك من أجل تطويره، وأن ذلك ليس من اختصاصها، بل إن ذلك اختصاصه ومسؤوليته هو.

وأن يتفهم الرجل المرأة يعني أنه يستمع إليها دون حكم. بل يستمع بتعاطف ويربط بين كلماتها ومشاعرها. التفهم لا يعني أن الرجل يعرف ما يدور في عقل المرأة، بل إنه يستمع ويجمع المعاني ليُحسن الاتصال.

إن الرجل عندما يتفهم زوجته دون أحكام فإنها تتقبله تلقائياً دون شروط، والمرأة عندما تتقبل زوجها دون شروط فإنه يستمع إليها ويتفهمها دون أحكام.

(٣) **التقدير والاحترام**: هذه النقطة حساسة جداً، خاصة في المجتمع العربي، ذلك أن الإسلام قد فرض على الزوج القوامة والنفقة، ولا شك أن هذا الحكم قد نظم أموراً مهمة في الحياة، لكن الناس قد تسيء استخدامه، فالزوجة عندما لا تقدر لزوجها نفقته وتحمله المسؤولية والقوامة فإنها تشعره بأنه غير مُقدَّر، وأن هذا الفعل يجب أن يعمله غصباً، وبالتالي يشعر أنها لا تحبه، هي فقط تستفيد منه. ولذا نبه الحديث إلى امرأة يُحسن لها الرجل طوال حياته بتوفير المنزل لها ورعاية أولادها مادياً وتحمل المسؤولية وتحمل مهمة القوامة، ثم ترى منه أمراً فتقول له: «لم أر منك خيراً قط»، فذلك كما سماه الحديث الكفران، أي الجحود بحق العشير. فينبغي شكر الزوج وتقديره على تحمله المسؤولية

وعلى توفير المنزل والنفقة وما يقوم به من الواجبات المفروضة»[1].

والرجل عندما ينسى إنسانية المرأة وأنها محترمة قد كرمها الله حتى وإنْ هو أنفق عليها أو أُعطي حق القوامة، إنه عندما ينسى ذلك، فإنه يخدش وضع الأسرة العام. ولهذا نبه الحديث النبي في قوله: «خيركم خيركم لأهله»، أي خيركم تقديراً ومعاملة وخُلقاً.

إن الرجل يحتاج إلى التقدير والمرأة تحتاج إلى الاحترام. عندما يُقدَّر الرجل لأعمال يقوم فيها للبيت ولأهله، فإنه يشعر بأن جهده لا يذهب هباء، كما أنه يشعر بالدعم، لذا فهو يكرر العطاء لأنه يرى ردة الفعل الإيجابية. والرجل عندما يُقدَّر فإنه تلقائياً يحترم الطرف الآخر.

عندما تُحترم حقوق وأولويات وقيم المرأة فإنها تشعر بالاحترام، وهي عندما تشعر بالاحترام تقدر الطرف الثاني تلقائياً.

(٤) **الإعجاب وإعطاء الأولوية أو الأفضلية**: لدى الرجل حاجة خفية لأن يشعر بأن هناك معجبين به. هذا النداء الخفي إذا لم تسده الزوجة فإنه يظل يبحث عنه في مكان آخر. الرجل يشعر بالإعجاب عندما تقدر المرأة ميزاته الشخصية أو مواهبه. هذا قد يشمل قوته، دعابته، فهمه، عزمه، اعتزازه بنفسه، صدقه، غرامياته، كرمه، حبه، عطفه، أسلوبه...

---

١ نبهت إلى هذا الأمر بتفصيل في كتاب «كيف تكسبين محبوبك؟».

إلى غير ذلك. إن الرجل عندما يشعر بأن هناك إعجاباً من قبل زوجته فإنه هنا يشعر بأنه آمن لأنه يعطي زوجته كل ما لديه ويجعلها هي الأولوية في حياته وإلى الأبد.

ولدى المرأة رغبة خفية بالحاجة لأن تكون المتسلطة على قلب الرجل، هذه الحاجة ينبغي أن تسد وإلا فإن المشاعر البديلة كالغيرة والتنكيد أو البرود تكون خياراً. إن المرأة عندما تشعر بأنها مفضلة وأنها الهدف الخاص في حياته، فهو لا يفضل عليها العمل أو الولد أو الأصحاب، فإنها تلقائياً تبدأ تعجب به.

(٥) **الإقرار والثبات**: يقول د. جون جيري: «في داخل أعماق كل رجل رغبة بأن يكون بطل أو فارس زوجته، علامة أنه نجح في اختبارها أن يحصل على إقرارها». الذي نقصده بالإقرار هو الموافقة على نواياه واجتهاداته، ولا يعني هذا بالضرورة الموافقة على كل عمل يقوم به، فقد يكون العمل خطأ، لكن المقصود هو البحث عمّا وراء السلوك نفسه لمعرفة النية الصالحة، ثم موافقته على اجتهاده. والرجل عندما يحصل على إقرار زوجته له فإنه تلقائياً يعطيها الإثبات لمشاعرها وأحاسيسها.

والرجل عندما لا يعترض على مشاعر زوجته ورغباتها بل يؤكدها ويُثبتها، فإن المرأة تشعر بأنها فعلاً محبوبة لأن حاجاتها الرئيسية متوافرة لها. إن المرأة عندما تحصل على الإثبات لشماعرها فإنها بالمقابل تشعر

بسهولة وراحة في إقرار زوجها.

يجدر التنبيه هنا إلى أن الزوج يمكنه أن يُثبت مشاعر زوجته في الوقت الذي لا يوافقها في وجهة النظر، والزوجة يمكنها أن تقر اجتهاده رغم أنها ترى أمراً آخر، الإقرار والإثبات لا يعني أن نفكر ونشعر بطريقة واحدة، ولكن أن يثبت ويقر كلا الطرفين الآخر، وإن اختلفت وجهات النظر.

(٦) **التشجيع والتوكيد**: هذا المبدأ أيضاً يعمل بالتساوي. إن الرجل يحتاج إلى التشجيع في كل الأوقات والمرأة تحتاج إلى التأكيد في كل الأوقات. تشجيع الرجل في شخصيته وقدراته يعطيه الأمل والدعم. وهو عندما يشعر بالتشجيع وبالتالي الثقة بنفسه فإنه يتشجع أن يعطيها ويؤكد لها لأنه مليء بالأمل والثقة. أما إذا لم تتوفر لديه الثقة الكافية فإن فاقد الشيء لا يعطيه.

ويخطئ الرجل عندما يعتقد أنه وفّى للمرأة كل حاجاتها الرئيسية، وأن الأمر قد انتهى دون أن يستمر في التأكيد عليها، خاصة وأنه قد أخبرها أنه يحبها، وبذلك قد وصلت المعلومة، ليس الأمر كذلك، بل إن الزوجة تحتاج إلى التأكيد باستمرار، «إلى متى؟» قد تسأل، والجواب: مدى العمر كله.

المطلوب أن تستمر المرأة بتشجيعه وتشعره فيه بالثقة والقبول والتقدير والإعجاب والإقرار، وأن يستمر الرجل بالتأكيد بالاهتمام والرعاية والفهم والاحترام والتفضيل والإثبات.

أفضل علاقة تلك التي يسد كلا الطرفين فيها حاجة الطرف الثاني، ويحدث خلل عندما لا يفهم كلا الزوجين هذه الحاجات الرئيسية. فالمرأة التي تعطي زوجها حباً مليئاً بالرعاية ظناً منها أن تلك حاجته، بدلاً من أن تعطيه حباً مليئاً بالثقة، قد تعرض تلك العلاقة إلى مشاكل كثيرة.

لا شك أن كلاً من الرجل والمرأة يحتاجا إلى كل هذه الاحتياجات، لكننا نتحدث عن الاحتياجات الرئيسية. والذي نقصده بالاحتياجات الرئيسية أن هذه الاحتياجات يجب أن تسد قبل أن يتمتع الشخص بالاحتياجات الأخرى.

ومن دون معرفة المهم والأولى للطرف الثاني، فإن الرجال والنساء قد يجرحون بعضهم بعضاً دون علمهم أو قصدهم.

للرجل والمرأة ستة احتياجات رئيسية يجب سدها أولاً قبل توفير الاحتياجات أو الكماليات الأخرى.

ثلاثة أخطاء شائعة لكل من الرجل والمرأة
في الاتصال تجاه الطرف الثاني

رقم	الخطأ الشائع من المرأة	ردة فعل الرجل
١	مساعداته أو تحسين سلوكياته بتقديم نصائح غير مطلوبة	شعور بأنه غير محبوب لأنه غير موثوق به
٢	عدم تقديره لما يفعل لها وذلك باستمرار الشكوى لما لا يفعله لها	شعور بأنه غير محبوب لأن أعماله ليست مقدرة، بل مفروضة. فهو غير مُقدَّر لما يقوم به
٣	تصحيح سلوكياته وتوجيه الأوامر إليه وكأنه طفل.	شعور بأنه غير محبوب لأنه يشعر بأنه غير مُستحسن

رقم	الخطأ الشائع من الرجل	ردة فعل المرأة
١	تقليل أهمية مشاعرها وحاجاتها وذلك بجعل الأولاد أو العمل أكثر أهمية.	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه غير مكرس لها (لا يعطيها الأولوية)
٢	يستمع لكنه يغضب بعدها أو يتهمها بأنها أغضبته أو أحزنته.	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يحترم مشاعرها.
٣	بعد الاستماع إليها لا يقول شيئاً أو أنه يمشي دون تعليق	تشعر بأنها غير آمنه لأنه لم يؤكد عليها.

كثيرون يفقدون الأمل عندما يصعب الاتصال بين الطرفين. إن الاتصال يصعب عندما لا نتفهم احتياجات كلا الطرفين. ليس كم تعطي ولكن أين وماذا تعطي. قد يعطي الرجل الكثير من الثقة للمرأة بتربيتها للأولاد والتشجيع لحسن علاقاتها مع أهله، لكنه يهمل احترامها أو التوكيد المستمر لحبه لها، في هذه الحالة لو أعطاها جبلاً فلن ترضى. قد تعطي المرأة الكثير من الرعاية له، بتوفير الطعام والشراب والملابس النظيفة مثلاً، لكن تهمل قبوله كما هو وتشجيع محاولاته، ولذلك فلن تحصل على الرضى لأن احتياجاته الرئيسية غير متوفرة له بعد.

للحصول على رضى الطرف الثاني، يجب أن تعلم احتياجاته أولاً، ثم تعطي، لا بكثرة العطاء وإنما بنوعية العطاء.

من يعطي كثيراً قد يُرهق ويتعب. إن العطاء الصحيح ليس بكثرته بل بنوعيته.

الرجل والمرأة في جو الخلاف

ينبغي التنبيه هنا إلى أن الجدل من المعوقات الرئيسية للحياة الزوجية. وينبغي التحذير من الجدل لأنه السبب الرئيسي في ضياع الحب وحصول الانفصال. فاوض واسأل ما تريد لكن لا تجادل. تعلم كيف تحاور وتعبِّر عن مشاعرك وتسأل ما تريد، لكن تجنب الجدال. وإذا سألك شخص: وهل يوجد زواج من دون جدال؟ فقل: نعم، الزواج السعيد. كلما زاد الجدل زاد الخلاف، وكلما زاد الخلاف تباعد الحب، وكلما تباعد الحب تباعدت الأرواح، وهذا الذي يوصل إلى وجود أجساد قريبة بأرواح متباعدة. إن الخلاف يحتاج إلى شخصين، بينما إيقاف الخلاف يحتاج إلى شخص واحد فقط، أفضل حل للخلاف هو تأجيل الحديث لوقت آخر تكون فيه النفوس غير مشدودة ولا قلقة. وقتها يمكن أن يبدأ حوار أو تفاوض.

في الحوار أو التفاوض أو حتى في الجدال ينبغي فهم سيكولوجية الرجل والمرأة. المرأة تود أن تُفهم مشاعرها، والرجل يود أن تُسمع تفسيراته، إن الرجل هنا يفكر، بينما المرأة تشعر، هو عندما لا يتفهم مشاعرها فإنه، عندها، لا يهتم بها «يرعاها»، وبالتالي هو لا يحبها، لأن

الذي يحب، عند المرأة، هو الذي يهتم لمشاعر الطرف الثاني، وهي عندما لا تستمع إلى تفسيراته وأفكاره فإنها، عنده، لا تثق به، وبالتالي هي لا تحبه، لأن التي تحب، عند الرجل، هي التي تثق بقدرات زوجها.

لهذا السبب فإن حوار المرأة مع الرجل يجب أن يكون في الجدال، في غالب الأحيان، فكرياً عقلانياً، وبالمقابل يتحاور الرجل، في الجدال، مع مشاعر المرأة، وهكذا يكون هناك انسجام في الحوار، كلا الطرفين يتفهم الطرف الآخر.

واحدة من أكبر مسببات الخلاف بين الزوجين أن تخفي المرأة، ودون قصد، مشاعرها وتتظاهر بشيء آخر. فعندما يتأخر الرجل قد تشعر المرأة بالخوف من أن شيئاً قد حصل له، لكنه عندما يأتي فإنها لا تخبره بأنها كانت متخوفة عليه بل تسأله: «ما الذي أخَّرك؟ لماذا لم تتصل؟».

الرجل عندما يسمع سؤالاً مثل هذا، فإنه يشعر بالهجوم، والهجوم عند الرجل لابد له من دفاع، وقس على ذلك. الرجل هنا يشعر بالخيبة تجاه عدم إقراره على ما فعل «تذكري أن ذلك حاجة رئيسية للرجل». وأغلب الرجال لا يعترف بهذه الحاجة، فلربما قضى أوقاتاً طويلة ليثبت

أنه لا يهتم. السبب في أنه يود أن يظهر أنه لا يهتم هو لحاجته للاعتراف به وتأييد قراراته.

إن الإفصاح عما في النفس من مشاعر وبصدق يجب أن يكون استراتيجية مطبقة دائماً عند المرأة، على أن تكون بلطف وتدرج[1].

في الخلاف، تود المرأة أن تُفهم مشاعرها، ويود الرجل أن تُسمع تفسيراته. إن الرجل يفكر بينما المرأة تشعر.

---

١ فنيات الحوار وطرقه مشروحة في «كيف تكسب محبوبتك»؟ وفي «كيف تكسبين محبوبك؟» كتابان أصدرهما مشروع بيت السعادة الوقفي لي ، أنصح باقتنائهما .

الرجل المطرقة والمرأة المذياع

صورة الرجل القوي، خاصة في الدول الشرقية، هو الذي يأمر ويضرب بيد من حديد وينهر ويغضب ويعلو صوته. وقد يرى عدم تنفيذ أمره ضعفاً، وعصيانه خروجاً على الطاعة، والرد عليه تسفيهاً له... قد يكون هذا ذكراً لكنه ليس بالضرورة رجلاً، هذا الرجل بهذه الصورة والمفاهيم دكتاتور. إن الرجل الحق هو الذي وصفه نبي الهدى ﷺ قائلاً: «ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب». الشديد القوي هو الذي يتمالك مشاعره وغضبه وانفعالاته.

بالمقابل فإن صورة المرأة القوية، خاصة الشرقية، هي التي تتكلم بصوت عال، وتأخذ حقها بالحال، وتمكر وتخطط ولا تسمح للرجل بتنفيذ ما يريد، وتحمي نفسها منه ومن الزواج عليها... قد تكون هذه أنثى لكن ليس بالضرورة امرأة. هذه المرأة بهذه الصورة والمفاهيم آلة تنديد ومكر مزعجة. المرأة كما وصفها القرآن الكريم: ﴿أو من ينشأوا في الحلية وهو في الخصام غير مبين﴾ (سورة الأعراف آية ١٨).

لقد حصل لي أن أرى نساء في المحاكم والمخافر، هن في الخصام أشد من المحامي! وسمعت رجلاً طلب الاستشارة مني يقول مرة: «أنا لا

أريد منها شيئاً، كل ما أريده أن تطيعني وتسمع كلامي!» قلت مستغرباً: كل كلامك؟ تطيعك في كل شيء؟ الشطر الثاني من الجملة يتناقض مع الشطر الأول، فالشطر الثاني يعني كل شيء والأول لا شيء!.

خلفية هذا الموضوع في السيكولوجية التالية: هو يريدها ألا تتغير وهي تريده أن يتغير. هو يريد من زوجته ألا تتغير، بل تظل دائماً كما تزوجها أول مرة، يريدها بحيائها وهدوئها ومظهرها الأول، وهي تريد أن تغيره، تغير خُلقه وطريقته ومظهره عما كان عليه، كلا المنهجين خطأ، إن المنهج الصحيح هو الذي يتقبل فيه كل من الطرفين الطرف الثاني كما هو، ويتجاوز نقصه. الواقع أن المرأة ستتغير لأن كل شيء، سوى الله تعالى، يتغير. والتغيير قد لا يكون، بالضرورة، غير جيد، فكثير من التغيير جيد، والواقع أيضاً أن الرجل قد لا يتغير «كثيراً» لأن الثبات من المبادئ العامة عنده.

الرجل التقليدي الشرقي يرى القوة في طاعة الآخرين له، والمرأة التقليدية الشرقية ترى القوة في تخطيطها ومكرها.

• متى يكون الشخص متفهماً للطرف الثاني؟

١ . عندما يتقبل الطرف الثاني كما هو، دون تشخيص أو تفصيل أو تلبيس.

٢ . عندما يقدِّر للطرف الثاني مقصد محاولته وسعيه في التغيير فهو بذلك قد يريد المساعدة.

٣ . عندما يتقبَّل التغيير ويتكيف معه، فإن التغيير أمر حتمي.

٤ . عندما يتعلم فن «التفويت» أو التجاوز عن الأشياء الصغيرة.

٥ . عندما يعفو ويصفح ويعذر الطرف الثاني.

الأخذ والعطاء لدى الجنسين

تصور شخصين، أحدهما يخشى أن يأخذ والآخر يخشى أن يعطي. تصور هذا بعد فترة طويلة من العطاء من طرف واحد والأخذ من طرف واحد. ليس هناك تبادل. ههنا وضع شبيه بوضع الرجل والمرأة، فبينما تخشى المرأة العطاء فالرجل يخشى الأخذ، وقلَّ من النساء من تجدها مسرفة في العطاء، بل تاريخ الكرم على سعته وأفقه أكثر من ٩٩٪ منه في

الرجال! بل هذا في الحاضر أكثر. هذا لا يعني أن طبيعة المرأة البخل، يعني فقط أن الرجال يحبون العطاء من أنفسهم وممتلكاتهم أكثر، لأن ذلك، كما سبق، يحسسهم بذاتهم. في المقابل فإن الرجل يرى الأخذ تصغيراً وتحقيراً ونفياً لذاته وجرحاً لكرامته.

إن المرأة رائعة في الأخذ، فهي تأخذ مشاكل الناس وتتشرب همومهم، وتحزن بشدة لأحزانهم، وتتلقى أخبارهم. وأكثر من ٩٩٪ من تعاطف البشر يروى عن النساء! بالمقابل فإنها ترى في العطاء مشكلة، ولذا فإن مشاكل الغيرة لدى النساء أكثر، لأنها لا تود أن تعطي من زوجها وولدها وبيتها وممتلكاتها، فهي ترى العطاء خسارة وربما تراه نقصاً في ذاتها.

لهذا السبب ينبغي للرجل أن يدرك أن المرأة تخشى العطاء ليس تنقيصاً فيه، وينبغي للمرأة أن تدرك أن الرجل يخشى الأخذ ليس رفضاً لها. إن هذه الخشية لدى الجنسين لها ارتباط سيكولوجي.

ومع ذلك فينبغي أن يتجاوز الرجل نفسية الخشية تجاه الأخذ فيقبل من زوجته السلب والإيجاب. لقد أخذ النبي ﷺ المساعدة من خديجة، رضي الله عنها، لفترة غير وجيزة. والرجل عندما لا يأخذ من

غيره فإنه لا يتطور ولا يتعلم، فالعلم كله أخذ وتلق، والحياة تقف عندما يقف التعلم. ولهذا السبب فإن الرجل كلما زادت مشكلته في الأخذ كلما زاد جهله وقدُمت أفكاره واضمحلت شخصيته. ومن هنا يصاب الكثير من الرجال بالكبر والخيلاء والغرور، وتلك هي من أكبر المشاكل الروحانية والتي قد تؤدي إلى مشاكل نفسية يصعب حلها كالبرانويا والفصام وداء العظمة[1]. وهذه الأمراض تصيب الرجال أكثر من النساء إذا استثنينا الأسباب البيولوجية (الجينية).

وينبغي للمرأة أن تتجاوز خشية العطاء. فإن المرأة التي تعطي لا ينقص من نفسها وذاتها شيء بل العكس، من يعطي يُخلف ومن يمسك يتلف.

---

١ يعتبر مرض البرانويا (Paranoia) من أعتى الأمراض العقلية الذهانية (Psychotic) فهو مرض شكوكي يجعل الإنسان مقتنع بأفكار شكوكية لا يحيد عنها أبداً ولا يمكن إقناعه بالرد عنها ، ذلك أنه يكون في درجة اليقين من هذه الأفكار . والفصام الشكوكي يسمى : برانويد شيزوفرينيا (Paranoid Schizophrenia) ومن أعراضه الشعور بالعظمة وعدم الحاجة إلى أحد البتة .

الحنان عند الرجل والمرأة

يجب العلم بأن الرجل يكره أن يكون ضعيفاً، وهو، في الغالب، لا يفرق بين العطف والتعاطف، فيعتبر التعاطف عطفاً، والعطف عنده ضعف.

الرجل يود أن يقول: الطريقة التي أحب أن يُعطف علي بها هي أن أحب حباً غير مشروط وأن تثقي بي.

ليس جيداً أن تستقبل المرأة الرجل بجمل سلبية توحي بالضعف، مثل: «هل خسرت»؟، «ما الذي جرى لك لتصبح هكذا؟»، «لماذا تفعل هذا الأمر؟».. هذه الجمل ليس فيها تأييد بل إن الرجل ينظر إلى أنها تضعيف واتهام له ولقدراته.

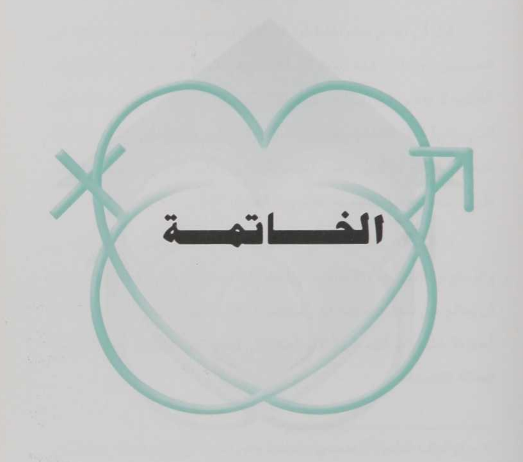
المرأة، بالمقابل، تريد العطف، وهي في الغالب، لا تمانع أن تعترف بضعفها، بعكس الرجل الذي يخفي ضعفه. بل هي تنظر إلى العطف على أنه تعبير سليم عن الحب. هي تود أن تقول له: أرجوك اعطف علي، دللني، كن بعلي!

ليس جيداً أن يستقبل الرجل المرأة بغض النظر عن مشاعرها بغية ألا تتعود على طلب العطف. ينبغي أن يسألها الرجل: «هل أنت بخير؟».

والمرأة تحب الدلال، وهو ملاحقة الرجل لها. ورغم أن الدلال يعطى من الكبار للصغار، كما يحصل من الأب لابنه أو ابنته، إلا أنها تقبله بل وتحبه. وينبغي أن يدللها، ويناديها «يا صغيرتي» أو ما شابه ذلك، ويُصغر اسمها من بابا التدليل، هي لا ترى ذلك ضعفاً بل تراه حباً وعطفاً.



الخاتمة





العلاج لمن يعاني

قبل أن نختم هذه المادة أود أن أذكر ببعض أشياء ينبغي وضعها في الحسبان. أولها أن هذه المادة قد أعدت وفي البال أن الشخص الذي يقرأ الكتاب لا يعاني من أمراض نفسية أو مشاكل أسرية مزمنة. فالشخص الذي يقرأ هذا الكتاب سليم لكنه إما أن يكون يقرأ لكي يفهم الطرف الثاني أكثر أو أن لديه بعض الصعوبات في حياته الأسرية ويود أن يتفهم طرق التعامل معها بتفهم سيكولوجية الطرف الثاني.

إن الشخص الذي يعاني من اضطرابات نفسية مثل القلق المزمن، والوساوس القهرية، والاكتئاب، والمخاوف العصابية، وغير ذلك يجب عليه أن يعالج من ذلك. ويمكنه أن يكتشف إذا كان فعلاً يعاني أو لا من خلال أخذ الاختبارات النفسية الشائعة التي تعطي في الغالب مؤشراً جيداً للحالة النفسية[1].

---

١ مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية يقدم هذه الاختبارات مجاناً. كما أن لديه مجموعة كبيرة من المواد النفسية العلاجية للقلق والمخاوف والاكتئاب وغيرها.

كذلك الأسرة التي تعاني من المشاكل المزمنة مثل الضرب[1] والشتم والجدال المستمر لابد لها من طلب العلاج من قبل الاستشاريين المختصين في العلاقات الأسرية، إن قراءة هذا الكتاب لا يحل المشاكل المزمنة، أي التي مضى عليها أكثر من سنة أو سنتين، هذا الكتاب ينبغي أن يُقراء من قِبَل:

- المقبل على الزواج.
- السعيد في زواجه.
- الذي في حياته معاناة لكنه يراجع مختصين للنهوض في حياته.

إن الذي يعاني من مرض نفسي أو أسري ينبغي عليه أن يعالج ثم يعود لقراءة هذا الكتاب بعد تحسنه نفسياً أو أسرياً.

---

١ يعتبر الضرب مرضاً في الغالب ، لا يتشافى الشخص منه من دون مختص .

الرجل الإنسان والمرأة الإنسان

في النهاية فإن الرجل أو المرأة إنسان، والإنسان ليس ملاكاً فهو يُخطئ ويصيب، والإنسان ليس جماداً فهو يحزن ويسعد، والإنسان ليس حيواناً فهو يأخذ ويعطي، والإنسان ليس آلة فهو يكسل وينشط، والإنسان ليس كاملاً فقد تنقص فيه جوانب تغطيها أخرى، والإنسان ليس مثالياً فهو يجتهد وقد ينجح وقد يفشل.

في النهاية فإن الطرفين بشر، ينبغي أن يعذر كلا الطرفين الآخر، بهذه النفسية يصفو الجو، وتحلو الحياة، وتبقى المتعة، وتسود السعادة بين الزوجين.

* * * * *



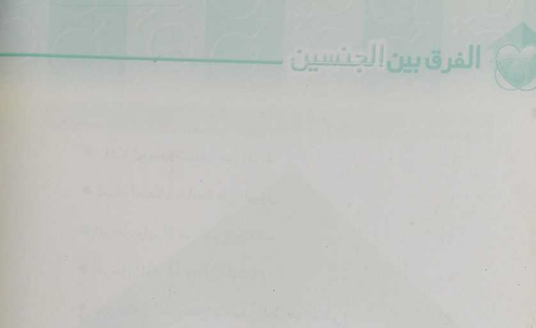
الفهرسة





الفهرس العام	الصفحة

الفهرس العام	الصفحة





د. صلاح صالح الراشد
كيف تخطط لحياتك ؟
س أخطر من شخص وجماعة ومؤسسة ومجتمع
ولة بلا رسالة ورؤية واضحة !!! إذا فشلت في
تخطيط فقد خططت للفشل ! حياتك إن
تخططها بنفسك خططها لك آخرون !
الدراسات تشير إلى أن الذين يخططون
م فقط الذين يحققون والتطبيق ما
يدون ، وأنهم ٣٪ فقط ! سوف تتعلم من خلال
ذه المادة المتقنة كيف تدير حياتك وفق أمنياتك وأن
ون من الـ ٣٪ الناجحين والسعداء.
في هذا الكتاب :
- كيف ترسم رسالة عظيمة لك في الحياة ؟
- استعراض لرسالات عظماء ومؤسسات عالمية ضخمة.
- كيف ترسم خطة ٥٠٠٠ سنة تعيش حتى بعد رحيلك ؟
- كيف تخطط آخر يوم في حياتك ؟
- كيف تخطط للآخرة ؟
- كيف تضع الخطة العشرينية ؟
- كيف تضع الخطة السنوية والشهرية ؟
- طرق فعالة وعملية ومبسطة في المتابعات اليومية والأسبوعية للخطة.
- كيف تحول الأمنية إلى حقيقة ؟
- طرق وتطبيقات في العزيمة والدافعية والحماسة .
- هذا الكتاب قيل عنه: "لو لم تقرأ إلا هذا الكتاب في الألف سنة الأخيرة فليكن هذا"!!
- وقيل عنه: "ليت لو كانت عندنا هذه المعلومات منذ مئات السنين".
الكويت 2 666 206 دبي 34 555 35 الدوحة 4 36 36 09
جدة 66 44 16 الدمام 841 44 51 القاهرة 63 89 614
أورلاندو (407) 281-9765
مركز الراشد
Al-Rashed Center
www.alrashed.net
center@alrashed.net



السعادة ليست حظاً
بل مهارة تكتسب
نادي السعادة
Happiness-Club.com
خدمات مجانية
تقدر بألف دولار
لك فقط ١٨٩ $!!!
(٥٩ د.ك - ٧٢٩ ر.س)
مغامر
فارس
نقيب
قائد
أمير
نادي السعادة
وعي - تطبيق - عزيمة
اكتشف نفسك
بريد مجاني
قواك الخفية
Weekly Chat
النشرة الشهرية
دعم ٣٦٥ يوماً بالسنة
برنامج السعادة في ٣ شهور
الرحلة الصفوية
كرت العضوية
اللقاء الشهري
استشارة خاصة
بإشراف:
مركز الراشد
Al-Rashed Center
لاتسرف الوقت والجهد في البحث عن السعادة لقد وفرنا طرقها
الكويت 2 666 206 دبي 34 555 35 الدوحة 53609
جدة 66 444 16 الدمام 841 44 51 القاهرة 89614
أورلاندو (407) 281-9765

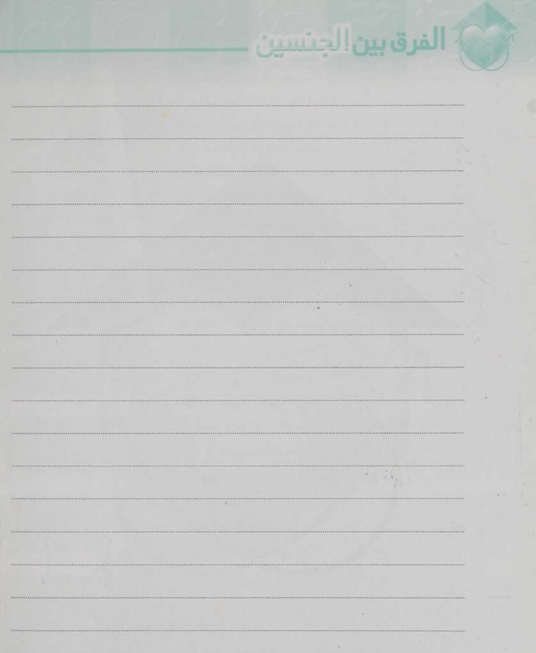
د. صلاح صالح الراشد

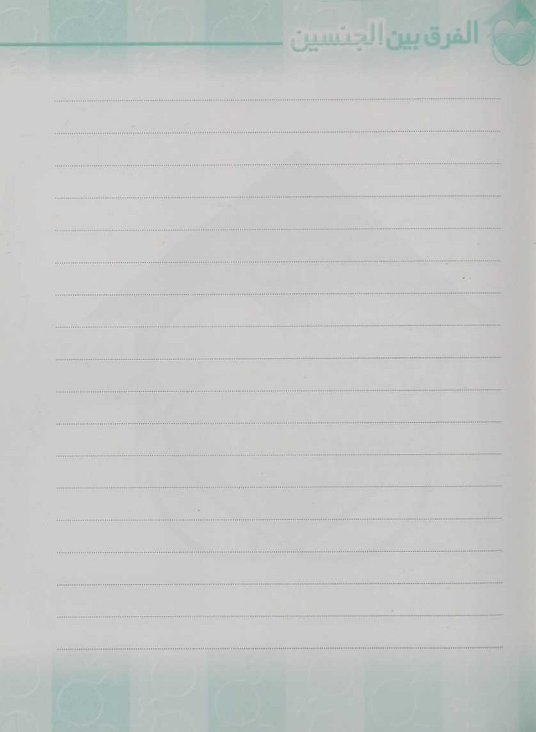
لدى المرأة الصادقة هدف إستراتيجي تود من خلاله كسب زوجها لها وإلى الأبد ، لكن أغلب النساء لا يعرفن الطرق الصحيحة لفعل ذلك. إن كسب الزوج مهارة تكتسب بطرق تعمل عمل السحر . هذا الكتاب سوف يفيدك بالتالي :

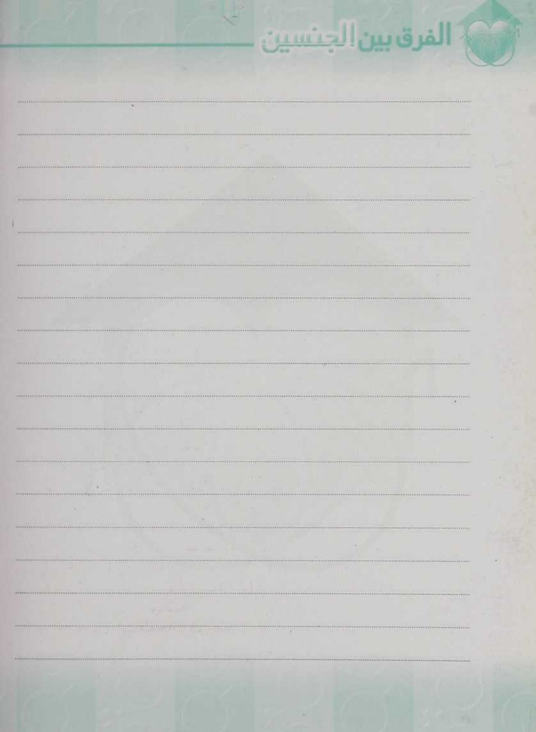
- ماتحتاجه كمطلب رئيسي.
- قاعدة الطيبين والطيبات .
- الحب كمهارة تحتاج إلى مجهود.
- مبدأ ومنشأ السعادة الذاتية والزوجية.
- قاعدة في من يريد تغيير الآخرين.
- تمرين ٣×٥×١٤ للتغيير الذاتي.
- فن الشفاء والمدح والاستماع.
- فن استقبال المصاعب بالحوار.
- تمرين الصفات العظيمة في الرجل.
- اكتشاف السر العظيم المخبأ في الرجل.
- تمرين إطلاق الأسماء.
- ٧ طرق لمساعدة الزوج للتخلص من الشكوك.
- طرق تهيئة غرفة النوم.
- ١٢ معينا لجلسة عاطفية مع الزوج.
- ٢١ فكرة ذكية لجلب انتباه ومحبة الزوج.

هذا الكتاب لكل من تريد أن تحتفظ بزوجها إلى الأبد
أهدي نفسك أو زوجتك أو غيرك









المؤلف

د. صلاح صالح الراشد

- مواليد الكويت ١٩٦٣م.
- دكتوراه الفلسفة في علم النفس (PhD)
- ماجستير الدراسات الإسلامية (M.A.)
- بكالوريوس علم الاجتماع (B.S.)
- ممارس أول في البرمجة اللغوية العصبية (NLP)
- ممارس مرخص بالتنويم (Certified Master Hypnotist)
- دبلوم العلاج بالتنويم (Certified Hypnotherapist)
- ممارس مرخص في العلاج بخط الزمن (Time Line Therapist)
- رئيس مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية .
- له إصدارات عدة منها:

- كن مطمئناً: البرنامج العملي للتغلب علي القلق.
- كن شجاعاً: البرنامج العملي لمواجهة المخاوف.
- برنامج السعادة في ٣ شهور.
- ١٠٠ فكرة للحصول على السعادة الحقيقية.
- مهارات الاتصال الفعال (NLP).
- كيف تخطط لحياتك؟
- كيف تصبح متفائلا؟
- كن إيجابياً : البرنامج العلمي للتفكير الإيجابي وكيف تبرمج عقلك الباطن للحصول على ماتريد؟
- دليل المستخدم لفن التنويم.
- كيف تربح بالك وتتخلص من الوساوس؟
- استراتيجية التغيير الفعال.
- كن مؤمنا(الجزء الثالث) : شرح مختصر منهاج القاصدين.
- الفرق بين الجنسين.
- البشارات العجاب في صحف أهل الكتاب.
- كيف تكسب محبوبتك؟
- كيف تكسبين محبوبك؟
- مجددوا الإسلام.





لوكان عقل الرجل شفرة معينة (كود) وفي عقل المرأة شفرة أخرى فإن هذا الكتاب قد حل هذه الشفرة وصورها لك بلغة مبسطة وجميلة كي تعرفها ومن ثم تقدرها وتحترمها .

ستخرج من هذا الكتاب بالتالي :

- الفروقات الجسمانية والبيولوجية.
- أكبر خوف لدى الرجل.
- أكبر خوف لدى المرأة.
- كيف تتغلب على هذين النوعين من المخاوف؟
- طبيعة الرجل والمرأة في المشاكل والضغوط.
- متى يكون الرجل سبباً في تزايد المشاكل ؟
- حوار الطرشان وحوار المحبين.
- متى يواجه الرجل بالنقد والمرأة بالحلول ؟
- الاحتياجات الرئيسية للرجل والمرأة.
- أخطاء شائعة من المرأة والرجل.
- متى يكون الشخص منتبهاً للطرف الثاني ؟
- الأخذ والعطاء لدى الجنسين.
- الحنان عند الرجل والمرأة.
- العلاجات والاستشارات ومتى تكون الحاجة لها .

هذا الكتاب فيه كل ما يجب أن [illegible] عن الجنسين ولم يخبرك عنه أحد.